



# fitbit versa

## LITE EDITION



Manuale dell'utente  
Versione 1.0

# Sommario

---

<b>Per iniziare .....</b>	<b>6</b>
Contenuto della confezione .....	6
<b>Configurazione di Versa Lite Edition .....</b>	<b>7</b>
Ricarica dello smartwatch .....	7
Configurazione con smartphone o tablet .....	8
Configurazione con PC Windows 10.....	8
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit .....	9
<b>Come indossare Versa Lite Edition .....</b>	<b>10</b>
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento.....	10
Mano dominante.....	11
<b>Sostituzione del cinturino.....</b>	<b>12</b>
Rimozione di un cinturino .....	12
Inserimento di un nuovo cinturino.....	13
<b>Informazioni di base.....</b>	<b>14</b>
Navigazione in Versa Lite Edition.....	14
Navigazione di base.....	14
Impostazioni rapide .....	16
Regolazione delle impostazioni.....	16
Controllo del livello della batteria.....	17
Spegnimento dello schermo .....	17
Manutenzione di Versa Lite Edition .....	17
<b>App e quadranti orologio .....</b>	<b>18</b>
Modifica del quadrante orologio .....	18
Apertura delle app .....	18
Organizzazione delle app .....	18
Download di app aggiuntive.....	19
Rimozione delle app.....	19
Aggiornamento delle app .....	19
<b>Stile di vita .....</b>	<b>20</b>
Starbucks.....	20
Strava.....	20

Meteo .....	21
Controllo del meteo .....	21
Aggiunta o rimozione di una città.....	21
<b>Notifiche .....</b>	<b>22</b>
Configurazione delle notifiche .....	22
Visualizzazione delle notifiche in arrivo .....	22
Gestione delle notifiche .....	23
Disattivazione delle notifiche .....	23
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche.....	24
Risposta ai messaggi .....	24
<b>Funzioni correlate al tempo.....</b>	<b>25</b>
Imposta una sveglia.....	25
Come spegnere o ripetere una sveglia.....	25
Uso dell'app Timer .....	25
<b>Attività e sonno .....</b>	<b>26</b>
Visualizzazione delle statistiche.....	26
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano.....	27
Scelta di un obiettivo .....	27
Rilevamento dell'attività oraria.....	27
Rilevamento del sonno.....	28
Impostazione di un obiettivo di sonno .....	28
Impostazione di un promemoria per andare a dormire.....	28
Informazioni sulle abitudini di sonno.....	28
Visualizzazione del battito cardiaco .....	29
Regolazione dell'impostazione del battito cardiaco .....	29
Respirazione guidata .....	29
<b>Fitness e allenamento.....</b>	<b>31</b>
Rilevamento automatico dell'allenamento .....	31
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento .....	31
Requisiti GPS .....	31
Rilevamento di un allenamento .....	32
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti.....	32
Controllo del riepilogo dell'allenamento .....	33
Monitoraggio del battito cardiaco.....	34

Margini del battito cardiaco predefiniti.....	34
Margini del battito cardiaco personalizzati .....	35
Condivisione dell'attività .....	35
Rilevamento del punteggio di attività cardio.....	36
<b>Controllo della musica e podcast.....</b>	<b>37</b>
<b>Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati .....</b>	<b>38</b>
Aggiornamento di Versa Lite Edition.....	38
Riavvio di Versa Lite Edition.....	38
Arresto di Versa Lite Edition .....	38
Cancellazione di dati da Versa Lite Edition .....	38
<b>Risoluzione dei problemi .....</b>	<b>39</b>
Segnale del battito cardiaco mancante.....	39
Segnale GPS mancante.....	40
Altri problemi.....	40
<b>Informazioni generali e specifiche .....</b>	<b>41</b>
Sensori.....	41
Materiali.....	41
Tecnologia wireless .....	41
Feedback aptico .....	41
Batteria.....	41
Cavo di ricarica .....	41
Memoria .....	41
Display .....	42
Dimensione cinturino .....	42
Condizioni ambientali .....	42
Ulteriori informazioni .....	42
Garanzia e condizioni di restituzione .....	42
<b>Avvisi normativi e sulla sicurezza .....</b>	<b>43</b>
USA: Dichiarazione FCC (Federal Communications Commission) .....	43
Canada: Dichiarazione IC (Industry Canada).....	44
Unione Europea (UE).....	45
Argentina.....	46
Australia e Nuova Zelanda .....	46
Cina.....	46

India .....	47
Israele.....	48
Giappone .....	48
Messico.....	48
Marocco .....	48
Nigeria .....	49
Oman.....	49
Pakistan.....	49
Filippine.....	49
Serbia.....	50
Corea del Sud .....	50
Taiwan .....	50
Emirati Arabi Uniti.....	52
Zambia.....	52

## Per iniziare

---

Vivi coraggiosamente e trova l'ispirazione giusta per raggiungere i tuoi obiettivi con Fitbit Versa Lite Edition, il nostro smartwatch colorato e facile da usare. Rivedi rapidamente le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo [fitbit.com/safety](http://fitbit.com/safety). Versa Lite Edition non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

### Contenuto della confezione

La confezione di Versa Lite Edition include:



Smartwatch con cinturino Small  
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino Large  
aggiuntivo

I cinturini intercambiabili di Versa Lite Edition, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

# Configurazione di Versa Lite Edition

Per un'esperienza migliore, utilizza l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. Puoi anche configurare Versa Lite Edition su dispositivi Windows 10. Se non disponi di uno smartphone o un tablet compatibile, utilizza un PC Windows 10 con funzionalità Bluetooth abilitata. Tieni presente che è necessario uno smartphone per ricevere avvisi di chiamata, SMS e di calendario e notifiche di app dello smartphone.

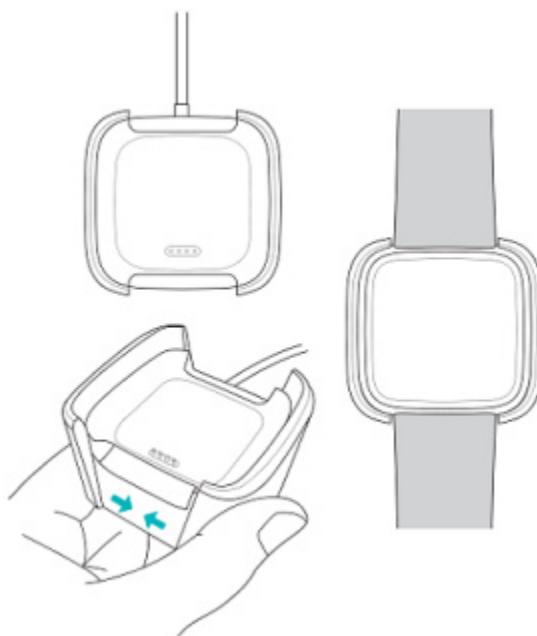
Per creare un account Fitbit viene richiesto di inserire altezza, peso e sesso per calcolare la lunghezza del passo e stimare la distanza, il metabolismo basale e le calorie bruciate. Una volta configurato il tuo account, nome, iniziale del cognome e foto sono visibili a tutti gli altri utenti Fitbit. Puoi scegliere di condividere altre informazioni, ma per impostazione predefinita la maggior parte delle informazioni fornite per creare un account è privata.

## Ricarica dello smartwatch

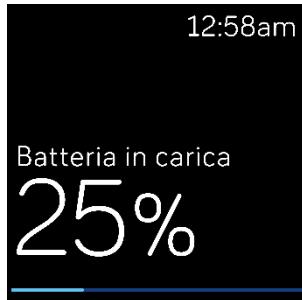
La batteria completamente carica di Versa Lite Edition dura più di 4 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Versa Lite Edition:

1. Collega il cavo di ricarica alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL.
2. Stringi la clip e posiziona Versa Lite Edition nella base di ricarica. I piedini sulla base di ricarica devono essere allineati ai contatti dorati sul retro dello smartwatch. La percentuale di carica appare sullo schermo.



Durante la ricarica dello smartwatch, tocca lo schermo per controllare il livello di carica della batteria. Tocca di nuovo per utilizzare Versa Lite Edition.



## Configurazione con smartphone o tablet

L'app Fitbit gratuita è compatibile con la maggior parte degli iPhone e iPad, degli smartphone Android e dei dispositivi Windows 10. Se non sei certo che l'app Fitbit sia compatibile con il tuo dispositivo, vedi [fitbit.com/devices](http://fitbit.com/devices).

Per iniziare:

1. Trova l'app Fitbit in una di queste posizioni, in base al dispositivo in uso.
  - Apple App Store per iPhone e iPad
  - Google Play Store per smartphone Android
  - Microsoft Store per dispositivi Windows 10
2. Installa l'app e aprila.
  - Se disponi già di un account Fitbit, accedi al tuo account e tocca l'icona dell'account  > **Configura un dispositivo**.
  - Se non disponi di un account Fitbit, tocca **Iscriviti a Fitbit** per avviare un processo guidato con una serie di domande per creare un account Fitbit.
3. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Versa Lite Edition al tuo account.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo smartwatch ed esplora l'app Fitbit.

## Configurazione con PC Windows 10

Se non disponi di uno smartphone compatibile, puoi configurare e sincronizzare Versa Lite Edition utilizzando un PC Windows 10 con funzionalità Bluetooth abilitata e l'app Fitbit.

Per ottenere l'app Fitbit per il computer in uso:

1. Fai clic sul pulsante Start sul PC e apri Microsoft Store.
2. Cerca "App Fitbit". Una volta trovata, fai clic su **Gratis** per scaricare l'app sul tuo computer.

3. Fai clic su **Account Microsoft** per accedere al tuo account Microsoft esistente. Se non disponi di un account Microsoft, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un nuovo account.
4. Apri l'app.
  - Se disponi già di un account Fitbit, accedi al tuo account e tocca l'icona dell'account  > **Configura un dispositivo**.
  - Se non disponi di un account Fitbit, tocca **Iscriviti a Fitbit** per avviare un processo guidato con una serie di domande per creare un account Fitbit.
5. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Versa Lite Edition al tuo account.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo smartwatch ed esplora l'app Fitbit.

## Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Sincronizza Versa Lite Edition per trasferire i dati nell'app Fitbit, dove puoi rivedere dati di attività e sonno, registrare alimenti e consumo di acqua, partecipare alle sfide e molto altro ancora. Per risultati migliori, tieni attivata l'opzione Sincro tutto il giorno, in modo che Versa Lite Edition si sincronizzi periodicamente con l'app.

Se disattivi Sincro tutto il giorno, è consigliabile eseguire la sincronizzazione almeno una volta al giorno. Ogni volta che apri l'app Fitbit, Versa Lite Edition si sincronizza automaticamente quando si trova nelle vicinanze. Puoi utilizzare anche l'opzione **Sincro ora** nell'app in qualsiasi momento.

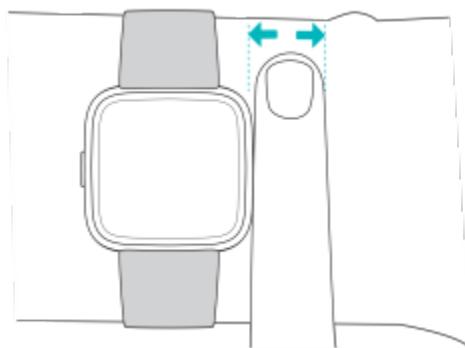
## Come indossare Versa Lite Edition

---

Posiziona Versa Lite Edition sul polso. Per cambiare il cinturino da Large a Small o se hai acquistato un altro cinturino intercambiabile, vedi le istruzioni nella sezione "[Sostituzione del cinturino](#)" a pagina [12](#).

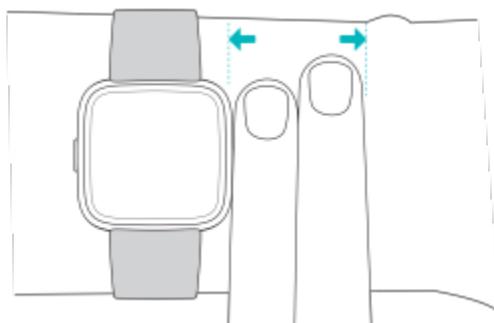
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

Quando non ti allenai, indossa Versa Lite Edition un dito sopra l'osso del polso.



Per ottimizzare il monitoraggio del battito cardiaco durante l'allenamento:

- Prova a indossare Versa Lite Edition più in alto sul polso durante l'allenamento per un maggiore comfort e un rilevamento del battito cardiaco più preciso. Molti allenamenti, come la bicicletta o il sollevamento pesi, ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi lo smartwatch più in basso sul polso.



- Assicurati che lo smartwatch sia a contatto con la pelle.
- Non indossare lo smartwatch troppo stretto poiché potrebbe limitare il flusso sanguigno e avere un potenziale impatto sul segnale del battito cardiaco. Lo smartwatch deve essere leggermente più stretto (aderente al polso, ma non in modo eccessivo) durante l'allenamento.
- Quando esegui un allenamento molto intenso o altre attività che prevedono un movimento del polso energico e non ritmico, il movimento può impedire al sensore di fornire una lettura del battito cardiaco accurata. Se lo smartwatch non mostra un valore per il battito cardiaco, prova a rilassare il polso e a rimanere fermo per qualche secondo.

## Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Versa Lite Edition sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Versa Lite Edition sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit.

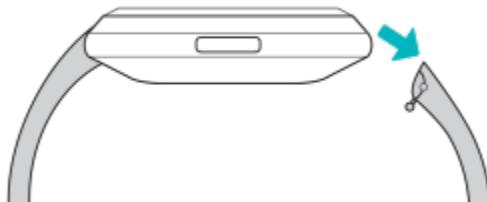
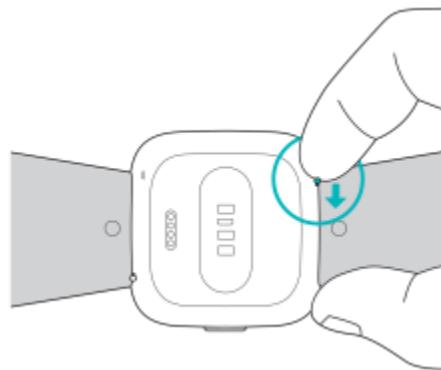
# Sostituzione del cinturino

Versa Lite Edition viene fornito con un cinturino Small, ma nella confezione è incluso anche un cinturino aggiuntivo Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere sostituite con cinturini intercambiabili, venduti separatamente. Per le misure del cinturino, vedi "[Dimensione del cinturino](#)" a pagina 42.

## Rimozione di un cinturino

Per rimuovere il cinturino:

1. Capovolgi Versa Lite Edition e trova la leva di rilascio rapido.
2. Mentre premi la leva di rilascio rapido verso l'interno, estrai delicatamente il cinturino dallo smartwatch per staccarlo.

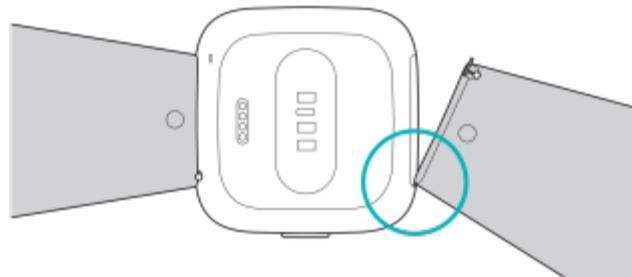


3. Ripeti per l'altro lato.

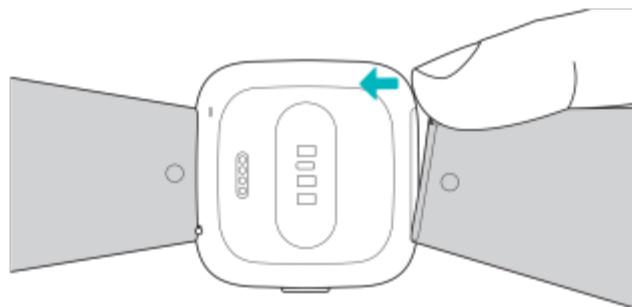
## Inserimento di un nuovo cinturino

Per inserire il nuovo cinturino:

1. Collega il cinturino con la fibbia alla parte superiore dello smartwatch. Inserisci il perno (sul lato opposto del fermo a rilascio rapido) nell'incavo dello smartwatch.



2. Mentre premi il fermo a rilascio rapido verso l'interno, inserisci l'altra estremità del cinturino.



3. Quando entrambe le estremità del perno sono inserite, rilascia il fermo a rilascio rapido.

# Informazioni di base

---

Scopri le procedure migliori per navigare, controllare il livello della batteria ed eseguire la manutenzione dello smartwatch.

## Navigazione in Versa Lite Edition

Versa Lite Edition è dotato di un touch-screen con LCD a colori e un pulsante indietro.

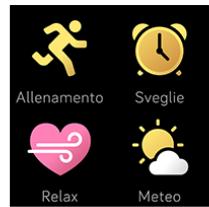
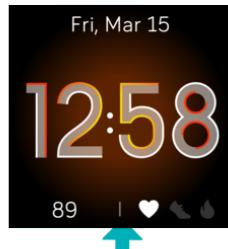
Puoi spostarti tra le diverse opzioni di Versa Lite Edition toccando lo schermo, scorrendo il dito verso l'alto e il basso oppure premendo il pulsante indietro. Per risparmiare batteria, lo schermo dello smartwatch si spegne quando non in uso.

## Navigazione di base

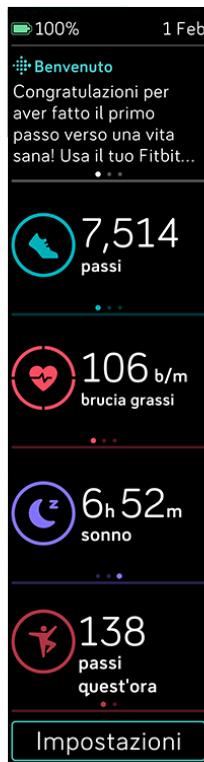
La schermata iniziale è l'orologio. Nell'orologio:

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche.
- Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere.
- Scorri il dito a sinistra per visualizzare le app sullo smartwatch.

**SCORRI IL DITO VERSO IL BASSO  
PER VISUALIZZARE LE NOTIFICHE**



**SCORRI IL DITO VERSO SINISTRA  
PER VISUALIZZARE LE APP**



**SCORRI IL DITO VERSO L'ALTO  
PER VISUALIZZARE FITBIT OGGI**

## Impostazioni rapide

Tieni premuto il pulsante indietro su Versa Lite Edition per accedere più rapidamente a determinate impostazioni. Tocca un'impostazione per attivarla o disattivarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare attenuata con una linea.

Nella schermata delle impostazioni rapide:

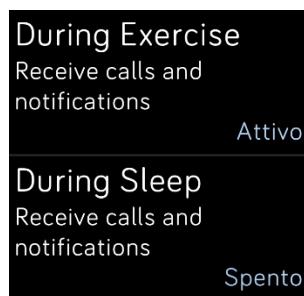
- Regola l'impostazione Attivazione schermo. Quando l'impostazione Attivazione schermo è attivata, ruota il polso verso di te per attivare lo schermo.
- Attiva o disattiva le notifiche. Quando l'impostazione Notifiche è attivata, Versa Lite Edition mostra le notifiche del tuo smartphone, se si trova nelle vicinanze. Per ulteriori informazioni, vedi "[Notifiche](#)" a pagina 22.

Scorri il dito verso destra per accedere ai controlli della musica. Per ulteriori informazioni, vedi "[Controllo della musica e podcast](#)" a pagina 37.

## Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base, tra cui luminosità, monitoraggio del battito cardiaco e livello di vibrazione direttamente sul tuo smartwatch. Apri l'app Impostazioni  e tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito verso l'alto per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

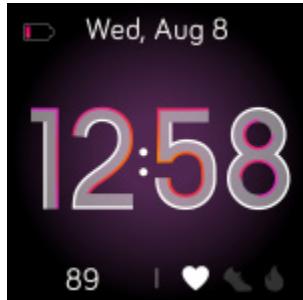
Per disattivare le notifiche in modo da non riceverle durante l'allenamento e il sonno, tocca **Notifiche** e, quindi, tocca **Durante allenamento** o **Durante sonno** per regolare l'impostazione.



## Controllo del livello della batteria

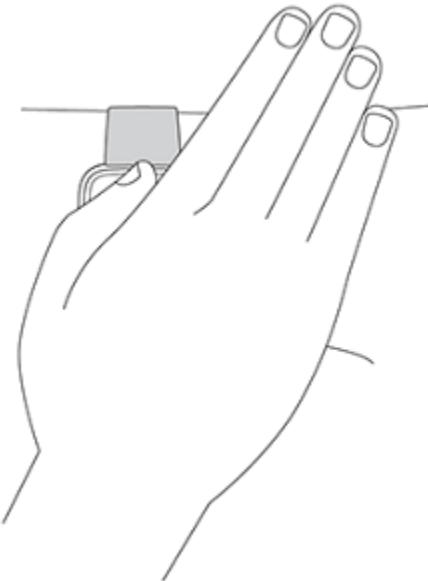
Puoi controllare il livello della batteria in qualsiasi momento: dal quadrante orologio, scorri il dito verso l'alto. L'icona del livello della batteria si trova in alto a sinistra sullo schermo.

Se il livello della batteria è basso (meno di 24 ore residue), sul quadrante orologio appare un indicatore della batteria rosso. Se il livello della batteria è molto basso (meno di 4 ore residue), l'indicatore della batteria lampeggia.



## Spegnimento dello schermo

Per spegnere lo schermo di Versa Lite Edition quando non in uso, copri per un momento lo schermo dello smartwatch con l'altra mano.

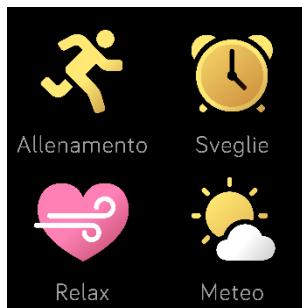


## Manutenzione di Versa Lite Edition

È importante pulire e asciugare Versa Lite Edition regolarmente. Per ulteriori informazioni, visita il sito [fitbit.com/productcare](http://fitbit.com/productcare).

# App e quadranti orologio

La Galleria app e la Galleria orologi di Fitbit offrono app e quadranti orologio per personalizzare il tuo smartwatch e soddisfare un'ampia gamma di esigenze di salute, fitness, attività correlate al tempo e necessità quotidiane. Le app sono organizzate in gruppi di 4 app per schermata.



## Modifica del quadrante orologio

È disponibile una vasta gamma di quadranti orologio nella Galleria orologi di Fitbit. Per aggiornare il quadrante orologio, sullo smartwatch non possono essere installate più di 38 app.

Per cambiare il quadrante orologio:

1. Con lo smartwatch nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account  > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **Quadranti orologio** > **Tutti gli orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Seleziona** per aggiungere il quadrante orologio a Versa Lite Edition.

## Apertura delle app

Dal quadrante orologio, scorri il dito a sinistra per visualizzare le app installate sullo smartwatch. Per aprire un'app, toccala.

## Organizzazione delle app

Per modificare la posizione di un'app su Versa Lite Edition, tieni premuto su un'app fino a quando non viene selezionata e trascinala nella nuova posizione desiderata. L'app è selezionata quando appare leggermente più grande e lo smartwatch vibra.

## Download di app aggiuntive

Aggiungi nuove app a Versa Lite Edition dalla Galleria app di Fitbit.

Per aggiungere un'app:

1. Con lo smartwatch nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account  > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **App** > **Tutte le app**.
3. Sfoglia le app disponibili. Una volta trovata l'app desiderata, tocca questa app.
4. Tocca **Installa** per aggiungere l'app a Versa Lite Edition.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rimozione delle app

Puoi scegliere di eliminare la maggior parte delle app installate su Versa Lite Edition.

Per rimuovere un'app:

1. Con lo smartwatch nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account  > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **App**.
3. Nella scheda Le mie app, trova l'app che desideri rimuovere. È possibile che sia necessario scorrere il dito verso l'alto per trovare l'app.
4. Tocca l'app > **Rimuovi**.

## Aggiornamento delle app

Puoi scegliere di aggiornare le app installate su Versa Lite Edition.

Per aggiornare un'app:

1. Con lo smartwatch nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account  > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **App**.
3. Nella scheda Le mie app, trova l'app che desideri aggiornare. È possibile che sia necessario scorrere il dito verso l'alto per trovare l'app.
4. Tocca il pulsante rosa **Aggiorna** accanto all'app.

## Stile di vita

---

Carica su Versa Lite Edition app come Starbucks , Strava  e Meteo  per essere sempre connesso a quello che ti interessa di più. Vedi "App e quadranti orologio" a pagina 18 per istruzioni su come aggiungere ed eliminare app.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Starbucks

Aggiungi la tua carta Starbucks o il numero del programma a premi Starbucks nella Galleria app di Fitbit nell'app Fitbit e sincronizza il tuo smartwatch. Quindi, utilizza l'app Starbucks  per pagare direttamente dal polso.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Strava

Connetti gli account Strava e Fitbit nell'app Fitbit per vedere i dati di corsa e bici nell'app Strava  sul tuo smartwatch.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Meteo

Controlla il meteo della tua posizione attuale, nonché di altre 2 posizioni scelte nell'app Meteo  sul tuo smartwatch.

### Controllo del meteo

Per controllare le condizioni meteorologiche attuali, apri l'app Meteo sul tuo smartwatch.

Per impostazione predefinita, l'app Meteo  mostra la tua posizione corrente. Scorri il dito a sinistra per visualizzare il meteo in qualsiasi altra posizione che hai aggiunto.

Se le informazioni sul meteo per la posizione corrente non vengono visualizzate, controlla di aver attivato i servizi di localizzazione per l'app Fitbit. Se cambi posizione, sincronizza il tuo smartwatch per vedere la nuova posizione nell'app Meteo.

Scegli l'unità della temperatura nell'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Aggiunta o rimozione di una città

Per aggiungere o rimuovere una città:

1. Apri l'app Fitbit e tocca l'icona Account  > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **App**.
3. Tocca l'icona dell'ingranaggio  accanto a **Meteo**. È possibile che sia necessario scorrere il dito in alto per trovare l'app.
4. Tocca **Aggiungi città** per aggiungere fino a 2 posizioni aggiuntive oppure tocca **Modifica** > icona X per eliminare una posizione. Tieni presente che non puoi eliminare la tua posizione corrente.
5. Sincronizza lo smartwatch con l'app Fitbit per visualizzare l'elenco aggiornato delle posizioni sul tuo smartwatch.

# Notifiche

---

Versa Lite Edition può visualizzare avvisi di chiamata, SMS, di calendario e notifiche di app del tuo smartphone. Lo smartphone e lo smartwatch devono essere entro 9 metri di distanza l'uno dall'altro per ricevere le notifiche.

## Configurazione delle notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, configura le notifiche:

1. Con lo smartwatch nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account  > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per associare il tuo smartwatch. Versa Lite Edition appare nell'elenco di dispositivi Bluetooth connessi al tuo smartphone. Avvisi di chiamata, SMS e di calendario sono attivati automaticamente.
4. Per attivare le notifiche di app installate sul tuo smartphone, incluse le app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un dispositivo iPhone, iPad o Windows 10, Versa Lite Edition mostra gli avvisi di tutti i calendari sincronizzati con l'app di calendario. Se utilizzi uno smartphone Android, Versa Lite Edition mostra gli avvisi di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando lo smartphone e Versa Lite Edition sono nella portata prevista, viene inviata una notifica e lo smartwatch vibra. Se non vedi la notifica quando arriva, puoi trovarla più tardi scorrendo il dito verso il basso nella schermata dell'orologio.



## Gestione delle notifiche

Versa Lite Edition memorizza fino a 30 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Per gestire le notifiche:

- Nella schermata dell'orologio, scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla. Quindi, scorri il dito verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche contemporaneamente, scorri il dito verso l'alto fino all'inizio dell'elenco delle notifiche e tocca **Cancella tutto**.

## Disattivazione delle notifiche

Disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Versa Lite Edition oppure disattiva determinate notifiche con l'app Fitbit.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Tieni premuto il pulsante indietro sul tuo smartwatch per visualizzare la schermata delle impostazioni rapide.
2. Tocca **Notifiche** per disattivarle.



Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Con lo smartwatch nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account  > riquadro Versa Lite Edition > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo smartwatch.
3. Tocca **Notifiche** > **Versa Lite Edition** in alto a sinistra per tornare alle impostazioni del dispositivo. Sincronizza il tuo smartwatch per salvare le modifiche.

Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche fino a quando non disattivi questa impostazione.

## Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android (8.0+), Versa Lite Edition consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo. Se il tuo smartphone utilizza una versione di sistema operativo Android meno recente, puoi rifiutare, ma non accettare, chiamate dal tuo smartwatch.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo dello smartwatch. Tieni presente che non puoi parlare tramite lo smartwatch, puoi accettare la chiamata e rispondere sullo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rossa per inviare il chiamante alla segreteria telefonica.



## Risposta ai messaggi

Rispondi direttamente a SMS e notifiche da app selezionate sul tuo smartwatch con risposte rapide predefinite. Questa funzionalità attualmente è disponibile solo su smartwatch associati a uno smartphone Android.

Per utilizzare le risposte rapide:

1. Tocca la notifica sullo smartwatch. Per visualizzare i messaggi recenti, scorri il dito verso il basso dal quadrante orologio.
2. Tocca **Rispondi**. Se non vedi un'opzione per rispondere al messaggio, le risposte rapide non sono disponibili per l'app che ha inviato la notifica.
3. Scegli una risposta dall'elenco di risposte rapide e tocca l'icona emoji 😊 per scegliere un emoji.

Puoi anche personalizzare le risposte rapide. Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Funzioni correlate al tempo

Le sveglie vibrano per svegliarti e avvisarti all'ora impostata. Imposta fino a 8 sveglie per l'attivazione una volta o più giorni alla settimana. Puoi anche impostare il tempo per determinati eventi con il cronometro o impostare un timer con conto alla rovescia.

## Imposta una sveglia

Imposta, gestisci ed elimina le sveglie nell'app Sveglie .

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Come spegnere o ripetere una sveglia

Quando una sveglia suona, lo smartwatch vibra.

Per spegnere la sveglia, tocca il segno di spunta. Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, tocca l'icona ZZZ.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Versa Lite Edition passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



## Uso dell'app Timer

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro o imposta un timer con conto alla rovescia con l'app Timer  sul tuo smartwatch. Tieni presente che il cronometro e il timer del conto alla rovescia possono essere utilizzati contemporaneamente.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Attività e sonno

Versa Lite Edition rileva continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi, inclusa attività oraria, battito cardiaco e sonno. I dati vengono automaticamente sincronizzati, quando nella portata, con l'app Fitbit tutto il giorno.

## Visualizzazione delle statistiche

Scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio sul tuo smartwatch per accedere a Fitbit Oggi, che mostra fino a 7 statistiche tra le seguenti:

Statistiche di base	Passi effettuati oggi, calorie bruciate, distanza percorsa, minuti attivi e cronologia degli obiettivi degli ultimi 7 giorni
Passi orari	Passi effettuati nell'ora corrente e numero di ore in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Battito cardiaco	Battito cardiaco attuale e margine del battito cardiaco o battito cardiaco a riposo (se non rientra in un margine), tempo trascorso in ciascun margine del battito cardiaco e punteggio di attività cardio
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana e fino a 5 allenamenti registrati tra quelli più recenti
Rilevamento ciclo	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Sonno	Tempo di sonno, tempo trascorso in ciascuna fase e cronologia del sonno negli ultimi 7 giorni
Acqua	Quantità di acqua assunta oggi e cronologia negli ultimi 7 giorni
Alimenti	Calorie assunte, calorie restanti e analisi di macronutrienti per percentuale
Peso	Peso restante ancora da perdere o aumentare per raggiungere il tuo obiettivo, peso corrente e progressi dall'ultima impostazione del tuo obiettivo di peso
Medaglie	La prossima medaglia giornaliera e generale che sbloccherai

Scorri il dito a sinistra o destra su ciascun riquadro per visualizzare il set completo di statistiche. Tocca l'icona + nel riquadro dell'acqua o del peso per registrare i dati.

Per riordinare i riquadri, tieni premuto su una riga e trascinala in alto o in basso per cambiare la posizione. Tocca **Impostazioni** in basso nella schermata per scegliere le statistiche da visualizzare.

Trovi la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo smartwatch nell'app Fitbit.

## Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano

Versa Lite Edition tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, lo smartwatch vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

### Scelta di un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e benessere. Per iniziare, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Scegli di aumentare o diminuire il numero di passi o di modificare l'obiettivo in minuti attivi, distanza percorsa o calorie bruciate.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Tieni traccia dei progressi verso il tuo obiettivo su Versa Lite Edition. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 26.

## Rilevamento dell'attività oraria

Versa Lite Edition ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

I promemoria ti ricordano di effettuare almeno 250 passi ogni ora. Il dispositivo emetterà una vibrazione e visualizzerà un promemoria 10 minuti prima dell'ora se non hai effettuato 250 passi. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rilevamento del sonno

Indossa Versa Lite Edition per andare a dormire e monitorare automaticamente la durata e le fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo). Per vedere le statistiche sul sonno, sincronizza il tuo smartwatch quando ti svegli e controlla l'app. È possibile che sia necessario attendere qualche minuto per vedere le tue statistiche del sonno mentre l'app Fitbit analizza i tuoi dati del sonno.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Impostazione di un obiettivo di sonno

Per iniziare, il tuo obiettivo di sonno è 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Impostazione di un promemoria per andare a dormire

L'app Fitbit può consigliare ore per andare a dormire e di sveglia per aiutarti a migliorare la regolarità del tuo ciclo del sonno. Puoi scegliere di ricevere un promemoria ogni sera quando è ora di andare a dormire.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Informazioni sulle abitudini di sonno

Versa Lite Edition rileva diverse metriche del sonno, tra cui l'ora in cui vai a dormire, la durata del sonno e il tempo speso in ciascuna fase del sonno. Monitora il sonno con Versa Lite Edition e controlla l'app Fitbit per comprendere i tuoi schemi di sonno e confrontarli con quelli di persone simili.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualizzazione del battito cardiaco

Versa Lite Edition monitora il battito cardiaco durante l'intera giornata. Scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio per vedere battito cardiaco in tempo reale e battito cardiaco a riposo. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 26. Determinati quadranti orologio mostrano il tuo battito cardiaco in tempo reale nella schermata orologio.

Durante un esercizio, Versa Lite Edition mostra il margine del battito cardiaco per aiutarti a regolare l'intensità dell'allenamento scelta.

Per ulteriori informazioni, vedi "Controllo del battito cardiaco" a pagina 34.

## Regolazione dell'impostazione del battito cardiaco

Monitora il battito cardiaco giorno e notte con Versa Lite Edition. Per preservare la durata della batteria, disattiva il monitoraggio del battito cardiaco nell'app Impostazioni > **Battito cardiaco**.

Tieni presente che il LED verde sul retro di Versa Lite Edition continua a lampeggiare anche se disattivi il monitoraggio del battito cardiaco.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Respirazione guidata

L'app Relax  su Versa Lite Edition fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Puoi scegliere tra sessioni di 2 e 5 minuti.

Per iniziare una sessione:

1. Su Versa Lite Edition, apri l'app Relax .
2. La sessione di 2 minuti è la prima opzione. Tocca l'icona dell'ingranaggio  per scegliere la sessione di 5 minuti o disattivare la vibrazione opzionale. Quindi, premi il pulsante indietro sullo smartwatch per tornare alla schermata Relax.



3. Tocca l'icona di riproduzione per avviare la sessione e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo.



Completato l'allenamento, appare un riepilogo che mostra il tuo allineamento (come hai seguito le istruzioni per la respirazione), il tuo battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e quanti giorni la settimana hai completato la sessione di respirazione guidata.

Tutte le notifiche sono disattivate automaticamente durante la sessione.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Fitness e allenamento

---

Puoi registrare automaticamente un allenamento o un'attività con l'app Allenamento  e impostare obiettivi basati su distanza, tempo o calorie.

Sincronizza Versa Lite Edition con l'app Fitbit e condividi la tua attività con amici e familiari, confronta il tuo livello di allenamento generale con quello dei tuoi colleghi e altro ancora.

## Rilevamento automatico dell'allenamento

Versa Lite Edition riconosce e registra automaticamente attività intense di almeno 15 minuti, inclusa corsa, ellittica e nuoto. Sincronizza il tuo dispositivo per vedere statistiche di base sulla tua attività nella cronologia di allenamento.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

---

Nota: La funzionalità del GPS condiviso su Versa Lite Edition utilizza i sensori GPS sul tuo smartphone nelle vicinanze.

---

### Requisiti GPS

Il GPS condiviso è disponibile per tutti gli smartphone supportati dotati di sensori GPS. Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Per utilizzare il GPS condiviso:

1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
3. Controlla che il GPS condiviso sia acceso per l'allenamento.
  - a. Apri l'app Allenamento e scorri il dito per trovare l'allenamento che desideri rilevare.
  - b. Tocca l'icona dell'ingranaggio  e assicurati che il GPS condiviso sia impostato su **On**. È possibile che sia necessario scorrere in alto per trovare questa opzione.
4. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

## Rilevamento di un allenamento

Per rilevare un allenamento:

1. Sul tuo smartwatch, apri l'app Allenamento .
2. Scorri per trovare un allenamento e tocca per sceglierlo.
3. Tocca l'icona di riproduzione per iniziare l'allenamento oppure tocca l'icona della bandiera per scegliere un obiettivo di tempo, distanza o calorie in base all'attività.
4. Al termine dell'esercizio o se desideri fare una pausa, tocca l'icona della pausa.
5. Tocca l'icona di riproduzione per riprendere l'esercizio o tocca l'icona della bandiera per terminare.
6. Quando richiesto, conferma che desideri terminare l'esercizio. Viene visualizzato il riepilogo dell'esercizio.
7. Tocca **Fatto** per chiudere la schermata di riepilogo.

Nota:

- Versa Lite Edition mostra 3 statistiche in tempo reale a tua scelta. Passa il dito sulla statistica centrale per vedere tutte le statistiche in tempo reale. Puoi regolare le statistiche visualizzate nelle impostazioni per ogni allenamento.
- Se imposta un obiettivo di allenamento, il tuo smartwatch vibra quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, un'icona appare in alto a sinistra mentre lo smartwatch si connette ai sensori GPS del tuo smartphone. Quando sullo schermo appare "connesso" e Versa Lite Edition vibra, il GPS è connesso.



## Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti

Personalizza le diverse impostazioni per ogni tipo di allenamento direttamente sul tuo smartwatch. Le impostazioni includono:

- GPS condiviso: tiene traccia del tuo percorso con i sensori GPS dello smartphone
- Pausa automatica: sospende automaticamente un'attività quando ti fermi
- Mostra giri: ricevi avvisi quando raggiungi determinati traguardi durante l'esercizio
- Rilevamento corsa: tiene traccia delle corse automaticamente senza aprire l'app Allenamento
- Schermo sempre attivo: lo schermo rimane acceso durante l'allenamento

Per personalizzare un'impostazione di allenamento:

1. Su Versa Lite Edition, apri l'app Allenamento .
2. Scorri il dito sull'elenco di allenamenti fino a quando non trovi quello che desideri personalizzare.
3. Tocca l'icona dell'ingranaggio  o scorri l'elenco di impostazioni.
4. Tocca un'impostazione per regolarla.
5. Al termine, premi il pulsante indietro per tornare alla schermata dell'allenamento e tocca l'icona di riproduzione per avviare l'esercizio.

## Controllo del riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un esercizio, Versa Lite Edition mostra un riepilogo delle tue statistiche.



Sincronizza il tuo smartwatch per salvare l'esercizio nella cronologia di allenamento, dove puoi trovare ulteriori statistiche e vedere il tuo percorso e ritmo se hai utilizzato il GPS condiviso.

## Monitoraggio del battito cardiaco

I margini del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. Versa Lite Edition mostra il margine corrente e i progressi verso il tuo battito cardiaco massimo accanto al valore del battito cardiaco. Nell'app Fitbit, puoi vedere il tempo speso nei diversi margini durante un determinato giorno o allenamento. Sono disponibili tre margini consigliati dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare un margine personalizzato in base a un battito cardiaco specifico.

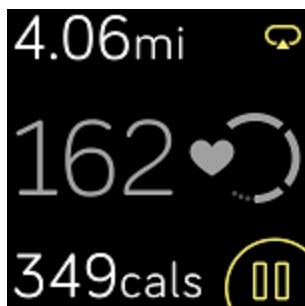
### Margini del battito cardiaco predefiniti

I margini del battito cardiaco predefiniti vengono calcolati utilizzando il battito cardiaco massimo stimato. Fitbit calcola il battito cardiaco massimo mediante la formula comune di 220 meno la tua età.

Icona	Margine	Calcolo	Descrizione
	Fuori margine	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo	Il battito cardiaco può essere elevato, ma non sufficiente da essere considerato un allenamento.
	Brucia grassi	Tra il 50% e il 69% del battito cardiaco massimo	Questo è un margine di allenamento a bassa-media intensità. Questo margine può essere un buon punto di partenza per principianti. Lo definiamo margine "Brucia grassi" perché con questo tipo di allenamento si brucia una percentuale maggiore di calorie da grassi, ma la percentuale totale di calorie bruciate è inferiore.
	Cardio	Tra il 70% e il 84% del battito cardiaco massimo	Questo è un margine di allenamento a media-alta intensità. In questo margine, l'allenamento è intenso ma non troppo faticoso. Per la maggior parte delle persone questo è il margine a cui puntare.

Icona	Margine	Calcolo	Descrizione
	Picco	Sopra l'85% del battito cardiaco massimo	Questo è un margine di allenamento ad alta intensità. Questo margine è indicato per sessioni brevi e intense che aiutano a migliorare le prestazioni e la velocità.

Tieni presente che il valore del battito cardiaco appare in grigio se il tuo smartwatch sta cercando un segnale più forte.



## Margini del battito cardiaco personalizzati

Configura un margine del battito cardiaco personalizzato o un battito cardiaco massimo personalizzato nell'app Fitbit se hai in mente uno specifico obiettivo. Ad esempio, atleti professionisti potrebbero avere un target diverso da quello consigliato dall'American Heart Association per la maggior parte delle persone.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Condivisione dell'attività

Dopo aver completato un esercizio, sincronizza il tuo smartwatch con l'app Fitbit per condividere le tue statistiche con amici e familiari.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Rilevamento del punteggio di attività cardio

Registra il tuo allenamento cardiovascolare generale sul polso o nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli dei tuoi colleghi.

Sullo smartwatch scorri il dito in alto su Fitbit Oggi e trova il riquadro del battito cardiaco. Scorri il dito a sinistra per vedere il tempo trascorso in ciascun margine del battito cardiaco per la giornata corrente. Scorri il dito di nuovo a sinistra per vedere il tuo punteggio e livello di attività cardio.

Dal pannello dell'app Fitbit, tocca il riquadro del battito cardiaco e scorri il dito a sinistra per vedere le statistiche dell'attività cardio.

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Controllo della musica e podcast

---

Usa Versa Lite Edition per controllare musica e podcast in riproduzione sul tuo smartphone.

Per controllare musica e podcast:

1. Durante la riproduzione della musica, tieni premuto il pulsante indietro e scorri il dito fino a visualizzare la schermata Controlli musica.
2. Riproduci, metti in pausa o tocca le icone delle frecce per passare al brano precedente o successivo. Tocca le icone + e - per regolare il volume.



# Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

---

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio dello smartwatch, mentre la cancellazione dei dati è utile se desideri dare il tuo Versa Lite Edition a un'altra persona. Aggiorna il tuo smartwatch per ricevere nuovi aggiornamenti del sistema operativo Fitbit.

## Aggiornamento di Versa Lite Edition

Aggiorna il tuo smartwatch per ottenere gli ultimi miglioramenti di funzionalità e aggiornamenti di prodotto.

Quando è disponibile un aggiornamento, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato gli aggiornamenti, appare una barra dei progressi su Versa Lite Edition e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni il tuo smartwatch e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'aggiornamento.

---

Nota: L'aggiornamento di Versa Lite Edition può consumare batteria. È consigliabile collegare lo smartwatch al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

---

Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Riavvio di Versa Lite Edition

Per riavviare il tuo smartwatch, tieni premuto il pulsante indietro per qualche secondo fino a quando non vedi il logo Fitbit sullo schermo.

Riavviando lo smartwatch, viene riavviato il dispositivo ma non vengono eliminati i dati.

## Arresto di Versa Lite Edition

Per spegnere lo smartwatch, apri l'app Impostazioni  > Info > Arresto.

Per accendere lo smartwatch, premi il pulsante.

## Cancellazione di dati da Versa Lite Edition

Se desideri dare il tuo Versa Lite Edition a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

Su Versa Lite Edition, apri l'app Impostazioni  > Informazioni > Ripristino di fabbrica.

# Risoluzione dei problemi

Se Versa Lite Edition non funziona correttamente, vedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito. Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Segnale del battito cardiaco mancante

Versa Lite Edition rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti allenai e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo smartwatch non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.

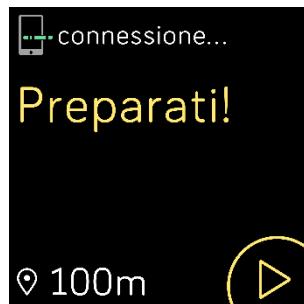


Se il dispositivo non rileva un segnale di battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio del battito cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni sul dispositivo. Quindi, assicurati di indossare lo smartwatch correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Versa Lite Edition deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Se il segnale del battito cardiaco non viene ancora rilevato, apri l'app Impostazioni sul tuo smartwatch e assicurati che l'opzione **Battito cardiaco** sia impostata su On.

## Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e anche un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo smartphone di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartphone ricerca il segnale GPS durante un allenamento, nella parte superiore della schermata appare "connessione".



Per risultati ottimali, attendi che lo smartphone rilevi il segnale prima di iniziare l'esercizio.

## Altri problemi

Se si verificano i seguenti problemi, riavvia il dispositivo:

- Mancata sincronizzazione
- Mancata risposta a tocchi, scorrimenti o pressione dei pulsanti
- Mancata registrazione di passi o altri dati

Vedi "[Riavvio di Versa Lite Edition](#)" a pagina [38](#) per istruzioni su come riavviare lo smartwatch.

Per ulteriori informazioni o per contattare il Supporto clienti, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Informazioni generali e specifiche

---

## Sensori

Fitbit Versa Lite Edition contiene i seguenti sensori e motori:

- Un accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti
- Un tracker del battito cardiaco ottico
- Un sensore luce ambientale

## Materiali

L'alloggiamento e la fibbia su Versa Lite Edition sono in alluminio anodizzato. Sebbene l'alluminio anodizzato possa contenere tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

Il cinturino Classic fornito con Versa Lite Edition è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi.

## Tecnologia wireless

Versa Lite Edition contiene un radiotrasmettitore Bluetooth 4.0.

## Feedback aptico

Versa Lite Edition contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

## Batteria

Versa Lite Edition contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

## Cavo di ricarica

Versa Lite Edition viene fornito con una base di ricarica per ricaricare la batteria dello smartwatch. In determinate situazioni, puoi utilizzare il caricabatteria per ripristinare la funzionalità dello smartwatch seguendo le specifiche indicazioni del Supporto clienti.

## Memoria

Versa Lite Edition memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Sincronizza il tuo smartwatch con l'app Fitbit per accedere ai dati della cronologia. Per risultati migliori, assicurati che l'opzione Sincro tutto il giorno sia attivata.

## Display

Versa Lite Edition è dotato di un display LCD a colori.

## Dimensione cinturino

Le dimensioni dei cinturini sono mostrate di seguito. Tieni presente che i cinturini intercambiabili venduti separatamente possono variare leggermente rispetto a queste dimensioni.

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 mm e 180 mm (5,5-7,1")
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 180 mm e 220 mm (7,1-8,7")

## Condizioni ambientali

Temperatura operativa	Da -10° a 45° C (da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (da -4° a 14° F)  Da 45° a 60° C (da 113° a 140° F)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Altitudine massima di funzionamento	8.534 m (28.000 piedi)

## Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sul tuo smartwatch e sul pannello, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Garanzia e condizioni di restituzione

È possibile trovare informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com all'indirizzo [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](http://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

## Avvisi normativi e sulla sicurezza

---

Avviso per l'utente: Il contenuto relativo alle normative per determinate aree può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

**Impostazioni > Info > Info normative**

**USA: Dichiarazione FCC (Federal Communications Commission)**

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

**Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > About > Regulatory Info**

**Supplier's Declaration of Conformity**

**Unique Identifier: FB415**

**Responsible Party – U.S. Contact Information**

199 Fremont Street, 14th Floor  
San Francisco, CA  
94105  
United States  
877-623-4997

**FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

**FCC Warning**

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

## Canada: Dichiarazione IC (Industry Canada)

Model/Modèle FB415:

IC: 8542A-FB415

**Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > About > Regulatory Info**

**Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil.  
Pour voir le contenu:**

**Paramètres > À propos> Informations réglementaires**

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## Unione Europea (UE)

Model Name FB415

### Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB415 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB415 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB415 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB415 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB415 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

Argentina

Model FB415:



Australia e Nuova Zelanda



Cina

Model FB415

**Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device.  
Instructions to view content from your menu:**

**Settings > About > Regulatory Info**

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 3.63dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK, Pi/4-DQPSK, 8PSK

CMIIT ID displayed: On packaging

**CMIIT ID: 2019DJ0335**

## China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下  
 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求  
 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



## India

Model FB415

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > About > Regulatory Info**

Israele

Model FB415

התאמת אישור 01280-55

המוצר של המודולרי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Giappone

Model FB415

**Notice to the User:** Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info



Messico

Model FB415



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Marocco

Model FB415

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18386 ANRT 2018  
Date d'agrément: 26/12/2018

## Nigeria

Model Name FB415

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

## Oman

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

## Pakistan

Model FB415

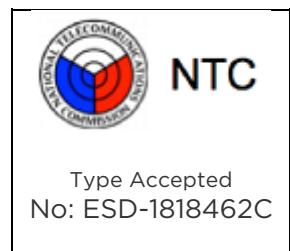
TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB415  
Serial No: Refer to retail box  
Year of Manufacture: 2018

## Filippine

Model FB415



Serbia

Model FB415



И005 18

Corea del Sud

Model FB415

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다.”

Taiwan

Model FB415



CCAI19LPO17OT1

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

使用30分鐘請休息10分鐘。2歲以下幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour. see the screen for more than 1 hour.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user can not replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Emirati Arabi Uniti

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

Zambia

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10